

ASHT

AMERICAN SOCIETY OF HAND THERAPISTS

Información Sobre Tablillas

Que es...una tablilla?

Las tablillas (también conocidas como ortostilos son usadas para soportar, controlar y ayudar a curar un área herida en el cuerpo. Las tablillas vienen en diferente tamaños y formas y pueden ser usadas en áreas como los dedos, las manos, los codos y los hombros.

Las tablillas pueden ser hechas a la medida, lo que significa que un terapeuta puede hacer una tablilla especialmente con las medidas del paciente. Si la tablilla no esta hecha a la medida, es prefabricada, lo que significa que es una

tablilla diseñada para producción en serie por compañías para el público en general. Es importante que el terapeuta explique completamente la evaluación, la situación en particular y que involucre al paciente en el diseño y selección de la tablilla. La tablilla debe llegar a un requisito funcional para el uso de la mano, asegurándose que es apropiada para el diagnóstico del paciente y con la aprobación del Doctor. El terapeuta debe asegurarse que la tablilla es aceptable en apariencia para que el paciente no sienta pena cuando la usa.

Horario de Uso y Precauciones a Seguir

El terapeuta dará un horario de uso específico para el paciente. Lo más probable es que el horario sea inicialmente de cortos periodos de tiempo para asegurarse que no existan areas de presión, como en un yeso (esto ocurre típicamente después de la cirugía). Las áreas de presión son puntos donde la tablilla puede enrojecer la piel o esta se puede romper especialmente sobre áreas donde los huesos son más superficiales. Si despues de 10 a 15 minutos que la tablilla ha sido retirada el color rojo no desaparece, por notifique a su terapeuta. La tablilla puese necesitar cambios o ajustes.

Cuando la tablilla está hecha a la medida (lo que es determinado por el terapeuta y el paciente) el horario de uso debe ser seguido tal y como ha sido escrito por su terapeuta. El número de semanas y meses que la tablilla necesita ser usada está determinado por la clase de herida.

Las correas deben ser cómodas y seguras para que la tablilla retenga la posición correcta. Si no está lo suficientemente amarrada, la tablilla podría tener la tendencia a resbalarse y causar áreas de presión. Este consciente de una posible hinchazón si la tablilla o la correa están muy apretadas. Si esto ocurre entonces afloje las correas y eleve el brazo sobre el corazón. Si la parte hinchada no disminuye, pongase en contacto con su terapeuta.

Los periodos largo de uso de la tablilla pueden causar rigidez e inmovilidad. La mayoría de las tablillas deben ser retiradas a intervalos y ser parte de su programa de mantenimiento de ejercicios. El terapeuta a continuación puede recomendar el uso de la mano que tiene la tablilla puesta (aparte de que no esté indicado por el doctor o terapeuta). Consulte al terapeuta para ejercicios específicos.

Factores Generales de Mantenimiento de la Piel y la Tablilla

- **Lavar-** El brazo y la tablilla deben ser lavados y secados rigurosamente cada día. Las tablillas pueden lavarse con jabón y agua o alcohol y enjuagarse muy bien con agua.
- **Rasquiña-** Si ocurre comezón, se puede poner un poco de crema de manos para disminuir la irritación.
- **Sudoración-** una media delgada puede ser usada debajo la tablilla para absorber el sudor o la transpiración, un poco de polvo para niños puede ser espolvoreado adentro de la tablilla si no hay una herida abierta.
- **Poniéndose la tablilla de nuevo-** Asegúrese que la tablilla este lo más atrás posible y en la posición correcta como lo describió el terapeuta para evitar áreas de presión.
- **Fuentes de calor-** Evite cualquier tipo de fuente de calor extremo porque la tablilla puede perder su forma. No deje su tablilla cerca a un calentador o estufa, un carro caliente o directamente en el sol. No la ponga en la secadora o use una secadora de pelo para secarla.

Por favor consulte con su terapeuta si tiene alguna pregunta adicional con respecto a su tablilla.